हनुमान जयंती पर हनुमान जी की उपासना विधि

ध्यान

प्रनवउँ पवनकुमार खल बन पावक ज्ञानघन ।
जासु हृदय आगार बसहिं राम सर चाप धर ॥

अतुलितबलधामं हेमशैलाभदेहम् ।
दनुजवनकृशानुं ज्ञानिनामग्रगण्यम् ॥

सकलगुणनिधानं वानराणामधीशम् ।
रघुपतिप्रियभक्तं वातजातं नमामि ॥

गोष्पदी-कृत-वारीशं मशकी-कृत-राक्षसम् ।
रामायण-महामाला-रत्नं वन्देऽनिलात्मजम् ॥

अञ्जना-नन्दनं-वीरं जानकी-शोक-नाशनम् ।
कपीशमक्ष-हन्तारं वन्दे लङ्का-भयङ्करम् ॥

उल्लङ्घ्य सिन्धोः सलिलं सलीलं यः शोक-वह्निं जनकात्मजायाः ।
आदाय तेनैव ददाह लङ्कां नमामि तं प्राञ्जलिराञ्जनेयम् ॥

मनोजवं मारुत-तुल्य-वेगं जितेन्द्रियं बुद्धिमतां वरिष्ठम् ।
वातात्मजं वानर-यूथ-मुख्यं श्रीराम-दूतं शिरसा नमामि ॥

आञ्जनेयमतिपाटलाननं काञ्चनाद्रि-कमनीय-विग्रहम् ।
पारिजात-तरु-मूल-वासिनं भावयामि पवमान-नन्दनम् ॥

यत्र यत्र रघुनाथ-कीर्तनं तत्र तत्र कृत-मस्तकाञ्जलिम् ।
बाष्प-वारि-परिपूर्ण-लोचनं मारुतिर्नमत राक्षसान्तकम् ॥

१. हनुमान जयंती की पूजाविधि

अ. हनुमानजी का जन्मोत्सव प्रातः सूर्योदय के समय मनाया जाता है ।

आ. हनुमानजी की मूर्ति अथवा प्रतिमा की यथासंभव पंचोपचार अथवा षोडशोपचार पद्धति से पूजा करनी चाहिए ।

इ. सूर्योदय के समय शंखनाद कर पूजा आरंभ करें ।

ई. भोग लगाने के लिए सोंठ और चीनी का मिश्रण ले सकते हैं । पश्चात वह मिश्रण प्रसाद के रूप में सबको बांट दें ।

उ. हनुमानजी को मदार *(रुई)* के फूल-पत्तों का हार अर्पण करें ।

ऊ. पूजा के उपरांत श्रीराम एवं श्रीहनुमान की आरती करें ।

टिप्पणी : सामान्यत: यह पूजाविधि इस प्रकार बनाई गई है कि सबके लिए सरल हो; परन्तु जो षोडशोपचार पद्धति से पूजन कर सकते हैं, वे वैसा करें । जहां परंपरा के अनुसार पूजा की जाती है, वे वैसा कर सकते हैं ।

२. पूजा की व्यवस्था
अ. पात्र *(बरतन)*
आचमन की सामग्री (ताम्रपात्र, पंचपात्र, कलश, आचमनी) नीरांजन (दीपक), पूजा की थाली, समई (पीतल का दीपस्तंभ) तथा उसके नीचे रखने हेतु थाली, अगरबत्ती का स्टैंड एवं थाली, घंटी ।

आ. अन्य पूजा-सामग्री
अक्षत, हलदी-कुमकुम, सुपारियां, पान के चार पत्ते, छुट्टे पैसे, बेल के पत्ते, अगरबत्ती, घी की बाती तथा समई के लिए बाती, दियासलाई, गंध (चंदन), १ नारियल, मदार के फूल एवं पत्तों की माला, दोना, पीढा, फल, सोंठ एवं चीनी मिलाकर बनाया भोग (नैवेद्य), रंगोली ।

इ. पूजक की तैयारी
पूजक रेशमी वस्त्र/धोती पहनकर आसन पर बैठे । अपने बांए कंधे पर उपवस्त्र (उपरना) व्यवस्थित ढंग से घडी कर के ले । पूजक, पूजा के समय हाथ पोंछने के लिए, एक कपडा साथ में रखे ।

३. प्रत्यक्ष पूजन
आचमन
पूजक, आगे दिए ३ नामों का उच्चारण कर, प्रत्येक नाम के अंत में बाएं हाथ से आचमनी में पानी उठाकर दायीं हथेली पर रखे और पी जाए ।

१. श्री केशवाय नमः ।,

२. श्री नारायणाय नमः ।,

३. श्री माधवाय नमः ।

निम्नांकित नाम उच्चारकर हथेली पर पानी लें और नीचे रखे ताम्रपात्र में छोडें ।

४. गोविंदाय नमः ।

तत्पश्चात हाथ जोडकर निम्नांकित नामों का क्रमानुसार उच्चार करें ।

५. विष्णवे नमः, ६. मधुसूदनाय नमः, ७. त्रिविक्रमाय नमः, ८. वामनाय नमः, ९. श्रीधराय नमः, १०. हृषिकेशाय नमः, ११. पद्मनाभाय नमः, १२. दामोदराय नमः, १३संकर्षणाय नमः, १४. वासुदेवाय नमः, १५. प्रद्मुम्नाय नमः, १६. अनिरुद्धाय नमः, १७. पुरुषोतमाय नमः, १८. अधोक्षजाय नमः, १९. नारसिंहाय नमः, २०. अच्युताय नमः, २१. जनार्दनाय नमः, २२. उपेन्द्राय नमः, २३. हरये नमः और २४. श्रीकृष्णाय नमः ।

पुन: आचमन करें ।

पूजक स्वयं को तिलक लगाएं । तत्पश्चात हाथ जोडकर शांत मन से आगे दिए देवताओं का स्मरण और नमस्कार करें ।

देवताओं को नमस्कार
श्रीमन्महागणाधिपतये नमः । इष्टदेवताभ्यो नमः ।

कुलदेवताभ्यो नमः । ग्रामदेवताभ्यो नमः ।

स्थानदेवताभ्यो नमः । वास्तुदेवताभ्यो नमः ।

आदित्यादि-नवग्रहदेवताभ्यो नमः । सर्वेभ्यो देवेभ्यो नमः ।

सर्वेभ्यो ब्राह्मणेभ्यो नमो नमः । अविघ्नमस्तु ।

अपनी दोनों आंखों को जल लगाकर, आगे दिए देशकाल का उच्चारण करें ।

हाथ में अक्षत लेकर आगे बताया हुआ संकल्प करें । तत्पश्चात हथेली पर जल लेकर 'करिष्ये' बोलते हुए अक्षत ताम्रपात्र में छोड दें ।

संकल्प :
विष्णुर्विष्णुर्विष्णुः अद्य श्रीब्रह्मणो द्वितीयपरार्धे श्रीश्वेतवाराह- कल्पे जम्बूद्वीपे भरतखण्डे आर्यावर्तैकदेशान्तर्गते पुण्यक्षेत्रे कलियुगे कलिप्रथमचरणे अमुकसंवत्सरे[1] अमुकमासे अमुकपक्षे अमुकतिथौ अमुकवासरे अमुकगोत्रोत्पन्नः अमुकशर्माऽहं[2] ममोपात्तदुरितक्षयपूर्वकं श्रुति-स्मृति-पुराणोक्त-फल-प्राप्त्यर्थं श्री परमेश्वरप्रीत्यर्थम् अस्माकं सकुटुंबानां सपरिवाराणां द्विपद-चतुष्पद-सहितानां क्षेम-स्थैर्य-आयुः-आरोग्य-ऐश्वर्य-अभिवृद्धि-पूर्वकं श्रीहनुमत् देवता-अखंड-कृपाप्रसाद-सिद्ध्यर्थं गंधादि-पञ्चोपचारैः पूजनम् अहं करिष्ये ॥ तत्रादौ निर्विघ्नता-सिद्ध्यथर्ं महागणपतिस्मरणं करिष्ये ॥ शरीरशुद्ध्यर्थं दशवारं विष्णुस्मरणं करिष्ये ॥ कलश-घंटा-दीप-पूजनं करिष्ये ॥
(1.'अमुक' शब्दके स्थानमें संवत्सर, मास आदिका नाम जोड़ लेना चाहिये।)
(2. ब्राह्मण अपने नामके आगे शर्मा, क्षत्रिय वर्मा, वैश्य गुप्त और शूद्र दास शब्दका प्रयोग करे।)

श्रीगणेशस्मरण
वक्रतुण्ड महाकाय, कोटिसूर्यसमप्रभ ।
निर्विघ्नं कुरू मे देव सर्वकार्येषु सर्वदा ॥

श्री गणेशाय नम: चिन्तयामि ।

श्रीविष्णुस्मरण
'विष्णवे नमो' ९ बार बोलें, दसवीं बार 'विष्णवे नमः' बोलें ।q

कलशपूजन
कलशदेवताभ्यो नमः सर्वोपचारार्थे गंधाक्षतपुष्पं समर्पयामि ॥

(कलश पर चंदन, फूल तथा अक्षत आपस में मिलाकर एकसाथ चढाएं ।)

घंटीपूजन
घंटिकायै नमः सर्वोपचारार्थे गंधाक्षतपुष्पं समर्पयामि ।

(घंटी पर चंदन, फूल तथा अक्षत मिलाकर एकसाथ चढाएं ।)

दीपपूजन

दीपदेवताभ्यो नमः सर्वोपचारार्थे गंधाक्षतपुष्पं समर्पयामि ।

(समई पर चंदन, फूल तथा अक्षत मिलाकर एकसाथ चढाएं ।)

पूजा स्थलशुद्धी
दाहिने हाथ में बेलपत्र लें । उस पर आचमनी से जल छोडें तथा 'पुंडरीकाक्षाय नमः ।' कहते हुए वह जल पूजासामग्री पर एवं स्वयं पर छिडकें ।

बेल का पत्ता ताम्रपात्र में छोडें । हाथ जोडकर आगे का श्लोक बोलें

आञ्जनेयं पाटलास्यं स्वर्णाद्रिसमविग्रहम्
जानुस्थवामबाहुं च ज्ञानमुद्रां परं हृदि ।
अध्यात्मचित्तमासीनं कदलीवनमध्यगम् बालार्ककोटिप्रतिमं
ध्यायेज्ज्ञानप्रदं हरिम् ।। १ ।।
तप्तचामीकरनिभं भीघ्नं संविहिताञ्जलिम् । चलत्कुण्डलदीप्तास्यं पद्माक्षं मारुतिं स्मरेत् ।।२।।
वामेशैलं वैरिभिदं विशुद्धं टंकमन्यतः ।
दधानं स्वर्णवर्णं च ध्यायेत् कुण्डलिनं हरिम् ।।३।।

स्वर्ण के पहाड़ के समान शरीरवाले, गुलाबी मुँह वाले, घुटने पर टिकाये हुए वामहाथ वाले, ज्ञानमुद्रा धारण करने वाले, हृदय में अध्यात्म चिन्तन करते हुए बैठे हुए कदलीवन के बीच में जाने वाले, करोड़ों बाल सूर्य की आभा वाले, ज्ञानप्रदाता अंजनीसुत वानर का ध्यान करें।

श्री हनुमते नमः । ध्यायामि ॥ (हनुमानजी का ध्यान करें ।)

श्री हनुमते नमः । आवाहयामि ॥ (अक्षत चढाएं / हनुमानजी को बुलाएं ।)

श्री हनुमते नमः । विलेपनार्थे चंदनं समर्पयामि ॥ (चंदन का तिलक लगाएं / हनुमानजी को चंदन का लेप लगाएं ।)

श्री हनुमते नमः । सिंदूरं समर्पयामि ॥ (सिंदूर अर्पित करें ।)

श्री हनुमते नमः । अलंकारार्थे अक्षतान् समर्पयामि ॥ (अक्षत अर्पित करें ।)

श्री हनुमते नमः । पुष्पं समर्पयामि ॥ (पुष्प अर्पित करें ।)

श्री हनुमते नमः । बिल्वपत्रं समर्पयामि ॥ बेलपत्र अर्पित करें ।)

श्री हनुमते नमः । धूपं समर्पयामि ॥ (अगरबत्ती दिखाएं ।)

श्री हनुमते नमः । दीपं समर्पयामि ॥ (दीप दिखाएं ।)

दाहिने हाथ में बेल के दो पत्ते लें । उन पर आचमनी से जल छोडें और वह जल सामने रखे नैवेद्य पर छिडकें । बेल का एक पत्ता नैवेद्य पर रखें । दूसरा पत्ता दाहिने हाथ में ही रखें एवं बायां हाथ अपनी छाती पर रखकर, निम्नांकित मंत्रोच्चार करें-

श्री हनुमते नमः । नैवेद्यं निवेदयामि ।

नैवेद्यं षड्रसोपेतं विषाशन घृतान्वितम् । मधुक्षीरापूपयुक्तं गृह्यतां कपिरेश्वर।। यस्य स्मरण मात्रेण सफला सन्ति सत्क्रियाः ।
तस्य देवस्य प्रीत्यर्थं इदं ऋतुफलार्पणम्।

उपर्युक्त मंत्र बोलते हुए नैवेद्य अर्पित करें तथा हाथ में लिया हुआ बेलपत्र हनुमानजी को चढाएं ।

निम्नांकित मंत्र बोलकर क्रमश: पान के पत्ते, नारियल तथा फलों पर जल छोडें । (पूजाकर्म संपन्न) श्री हनुमते नमः । मुखवासार्थे पूगीफलतांबूलं समर्पयामि, फलार्थे नारिकेलम् समर्पयामि ।

नमस्कार
मनोजवं मारुततुल्यवेगं जितेन्द्रियं बुद्धिमतां वरिष्ठम् ।
वातात्मजं वानरयूथमुख्यं श्रीरामदूतं शिरसा नमामि ।।
अतुलितबलधामं हेमशैलाभदेहं दनुजवनकृशानुं ज्ञानिनामग्रगण्यम्
सकलगुणनिधानं वानराणामधीशं रघुपतिप्रियभक्तं वातजातं नमामि ।।

क्षमाप्रार्थना
आवाहनं न जानामि न जानामि तवार्चनम् । पूजांचैव न जानामि क्षम्यतां परमेश्वर ॥
मंत्रहीनं क्रियाहीनं भक्तिहीनं सुरेश्वर । यत्पूजितं मया देव परिपूर्णं तदस्तु मे ।
यस्य स्मृत्या च नामोत्तया तपःपूजाक्रियादिषु । न्यूनं संपूर्णतां याति सद्यो वंदे तमच्युतम् ॥

दाहिने हाथ में अक्षत लेकर निम्नांकित मंत्र पढें तथा प्रीयताम् बोलते हुए इस अक्षत पर जल छिडकें पश्चात इसे ताम्रपात्र में छोड दें ।

अनेन कृत पूजनेन श्री हनुमत् देवता प्रीयताम् ॥

पूजा के प्रारंभ में बताएं अनुसार दो बार आचमन करें तथा हनुमानजी को मनःपूर्वक नमस्कार करें ।